SPECIALIȘTII N-AU FOST SOLICITAȚI PENTRU PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ A SPORTIVILOR EA SE EFECTUEAZĂ TOTUȘI? DE CĂTRE CINE?

Una dintre chestiunile propuse spre dezbatere invitaților la „masa rotundă" organizată de ziarul „Sportul" s-a referit la importanța echilibrului psihic pentru procesul de adaptare la altitudine. În numeroase țări, pregătirea pentru apropiata olimpiadă din Mexic se realizează deschizîndu-se larg și unghiul de investigație al psihicului sportivilor. Iată de ce am considerat util și interesant să vedem în ce măsură procesul de antrenament al olimpicilor români cuprinde și elemente de pregătire psihologică.

M. EPURAN: In intervalul olimpic, noi cei de la catedra de psihologie a I.C.F.-ului n-am fost solicitați sau consultați. Se consideră, probabil, că lucrurile sînt lămurite și rezolvate. *In fapt, aspectele psihologice sînt împinse chiar dincolo de periferia preocupărilor, deoarece oamenii nu dispun de acel minim de cunoștințe care condiționează aprecierea lor.* Iată un aspect concludent. Anul trecut, în preajma unui concurs programat la Londra, un antrenor a venit la mine cu o săptămînă înainte de plecare să mă roage: „Vino, ajută-ne, fă ceva"! Va să zică, dacă-i treaba încurcată, hai să chemăm și psihologul și psihiatrul. Atunci cînd nu se mai poate face nimic. Atitudinea aceasta și altele asemănătoare sînt mostre de superficialitate. Se acordă importanță unui lucru atît timp cît e considerat la modă. Ne-am informat, cît de cît, despre el, considerăm că e știut, uzat, și nu mai interesează. La fel s-au manifestat tehnicienii și față de antrenamentul psihotonic (n.n. trainingul autogen). Datorită aparentei lor accesibilități, se apreciază că problemele de psihologie sînt cunoscute și nu este nevoie de specialiști.

IUDITH MOSCU: Nici Institutul de psihologie al Academiei, unde lucrez în calitate de cercetătoare științifică, nu a fost solicitat pentru pregătirea olimpicilor. Dar, eu am propus o colaborare și, în februarie 1967, s-a semnat o convenție în acest sens cu C.N.E.F.S.-ul. Lucrul, propriu zis, merge greu, interes existînd doar de o singură parte și probabil nu se va solda decît cu stringerea de material documentar pentru întocmirea unei teze de doctorat. Și aceasta, nu din vina mea. În toamna trecută am participat la un Congres de psihosomatica sportivă, ținut la Roma. În prealabil, am întrebat conducerea C.N.E.F.S.-ului dacă este interesată de concluziile congresului, preocupat, printre altele, și de aspectele psihologice ale viitoarei Olimpiade. *Răspuns afirmativ. La înapoiere, un amplu documentar, apoi s-a așternut tăcerea. Nici nu știu dacă l-a citit măcar cineva.*

RED. Interesul sau, poate mai degrabă dezinteresul față de latura psihologică a sportului și a sportivului sînt atitudini mai vechi ori mai recente?

M. E.: Ne-am oferit să lucrăm pentru Olimpiada din 1960. Primire rece, rezultate nule. În 1961, ceream printr-un referat conducerii U.C.F.S. să înființeze un post de psiholog. Nu s-a realizat. Am fi avut astăzi un om-doi, specializați în chestiunile de psihologie sportivă. *In sport la noi nu lucrează nici un psiholog.* De curînd, la Centrul de cercetări, recent înființat, există o jumătate de normă, dar nici titularul ei nu a fost integrat în actuala pregătire olimpică. *Înainte de Olimpiada de la Tokio, am propus o consfătuire cu antrenorii loturilor. Mi s-a răspuns: „Lasă-i, că nu se pricep. Mai bine, dă-ne o schemă, sau ceva așa ca un grafic, după care să se facă pregătirea psihologică. Afirmație elocventă despre optica trecută, dar și actuală".*

I. M.: Toate departamentele anunță din vreme Ministerul Învățămîntului despre numărul de psihologi necesari activității lor. Pe baza acestor date se planifică numărul de locuri la Facultatea de Psihologie și se realizează, ulterior, repartizări în producție. *S-a cerut și C.N.E.F.S.-ului să estimeze necesitățile sale în această direcție, dar n-a răspuns.*

M. E.: *Am făcut parte din Consiliul Științific al C.N.E.F.S. Din dosarele cu propuneri și planuri n-au ieșit fapte. Nu s-a făcut nimic. Efectuăm lucrări apreciate și inserate de către publicațiile din alte țări, în timp ce la noi ele rămîn necunoscute.*

Red.: Apreciați că Olimpiada din Mexic accentuează, prin tot complexul ei de date, necesitatea și importanța unei reale pregătiri psihologice?

I. M.: La Congresul amintit s-a *afirmat* că elementul care-i va departaja pe concurenți va fi echilibrul psihic, exprimîndu-se convingerea că pe celelalte planuri va exista o certă apropiere valorică. Pe plan mondial se constată preocupări multiple, marcate de seriozitate, față de problema pregătirii psihologice a sportivului. *Contrastul se evidențiază la noi și prin aceea că la nici una dintre săptămînile preolimpice nu a fost trimis un psiholog pentru cercetări, și, nici măcar, la analizele efectuate după aceste etape experimentale nu a fost invitat un psiholog, pentru a interpreta din unghiul specialității materialul faptic obținut.*

M. E.: Olimpiada din Mexic va solicita suplimentar psihicul sportivilor, prin cumularea efectelor altitudinii, cu acelea datorate unui mediu social foarte diferit. Echilibrul psihic exprimă, dintr-un anumit punct de vedere, tocmai aptitudinea generală de adaptare a subiectului la condiții schimbate. Sportivii valoroși, dar susceptibili de anumite blocaje psihice, ar trebui cunoscuți și modelați stăruitor. Activitatea sportivă conține numeroase aspecte de ordin psihologic, unele simple sau generale, altele de mare finețe sau de o accentuată particularitate, de la educația cetățenească la raporturile sportiv-familie, sportiv-societate, de la testele pentru atenție și coordonare la metodele speciale și la trainingul autogen. Toate acestea trebuie abordate și rezolvate în trepte.

I. M.: În condiții de altitudine se produc o serie de alterări psihice. Se constată, în primul rînd, o stare de neliniște, proprie și marilor competiții de la șes, dar accentuată în aceste circumstanțe și de factori obiectivi (climă, hipoxie), dar și de adausul subiectiv, datorat nenumăratelor comentarii dedicate influenței altitudinii. Pot apărea și o serie de modificări de amplitudini variabile ale caracterului. De pildă, o iritabilitate sporită, pe care, în mod greșit, antrenorii ar putea-o interpreta drept expresie a indisciplinei. Manifestări egocentriste, o reducere a capacității de gîndire și a cîmpului vizual cu evidente repercusiuni asupra randamentului tactic, precum și o atitudine euforică (prezentă în primele zile) pasibilă să-l deruteze pe sportiv prin supraevaluarea posibilităților (eforturi prea intense — supraantrenament). Alterarea sensibilității gustului, o senzație exagerată de foame periclitantă pentru sporturile cu categorii fixe de greutate și unele reacții necontrolate etc.; închid tabloul devierilor de la normal, posibile — dar nu obligatorii — să apară în perioada de adaptare la altitudine. Remedii la îndemîna celor nespecializați în psihologie: program de antrenament cu efort gradat, relații interpersonale, în cadrul grupului, cît mai bune și utilizarea inteligentă a timpului liber.

Dr. MIRON GEORGESCU: Nu sînt specialist în chestiuni de psihologie sportivă, dar cred că trebuie apreciate cu toată seriozitatea și apărate de atitudinea expeditivă și semidoctă de care s-au ciocnit pînă acum. *Asistență psihologică nu e tîrziu să fie acordată olimpicilor noștri nici de acum înainte și ar trebui să îmbrace două aspecte: diagnosticul eventualelor tulburări și tratarea lor. Am participat, nu de mult, la un congres dedicat antrenamentului psihotonic (autogen). La întoarcere, am făcut propuneri pentru aplicarea lui imediată, dar nu s-a realizat nimic.* Chiar dacă s-ar fi ajuns la rezultate într-un caz din douăzeci, tot se obținea un cîștig. Ar fi trebuit stabilite teste pentru depistarea tulburărilor de ordin psihic, iar printre mijloacele terapeutice ar trebui introdus antrenamentul de autorelaxare, măcar pentru acei sportivi recunoscuți ca avînd un psihic extrem de labil. Dacă cineva se mai îndoiește încă de eficiența noilor metode, nu are însă și dreptul să împiedice experimentarea lor. Aici este vorba despre știință și nu despre vrăjitorii.

N.R. *În domeniul pregătirii psihologice a olimpicilor români nu s-a efectuat practic nimic. Precum arătam și în articolul „Cu degete de lumină", există o veche neînțelegere a problemei, o reducție a ei la noțiunea inadecvată de pregătire moral-volitivă, o ținere la distanță a specialiștilor, o suficiență iscată de diletantism, care văduvește pregătirea sportivilor de un suport cu mare influență asupra randamentului lor. Acum vreo două luni, conducerea C.N.E.F.S. a organizat un colocviu pe tema pregătirii psihologice, dar la concluzii, spre surprinderea participanților, s-a anunțat că abordarea ei, realistă, în spiritul cunoștințelor moderne va fi amînată pentru Olimpiada din 1972!!! Din dorința de a clinti inerțiile actuale, publicăm în continuare și punctul de vedere al altor personalități autorizate.*

SUB SEMNUL CERCURILOR OLIMPICE

1968 MEXICO

Psihologia poate ajuta sportul — fiind partizana omului total

conferențiar universitar
Paul POPESCU NEVEANU

Includerea pregătirii psihologice în sinteza antrenamentului sportiv este unanim acceptată. Dar, în comparație cu progresele înregistrate în domeniul fizic, tehnic și tactic, pregătirea psihologică a rămas un teritoriu aproape nedefrișat, un fel de atom cu energii interioare excepționale, dar neeliberate încă, deși noțiunea pare istovită prin supralicitare, datorită unei aparente accesibilități. Cum explicați această rămînere în exteriorul fenomenului?

— Se afirmă în mod curent, că fenomenele psihice sînt cele mai complexe din univers. Atunci, cunoașterea și influențarea lor presupune, reflex, o solidă competență. **Despre o adevărată pregătire psihologică nu se poate vorbi, decît din momentul cînd este încredințată specialiștilor, realizată de către ei.** Așa precum, îngrijirea organismului este de competența medicului, necesitatea și posibilitatea influențării favorabile a fenomenelor psihice reclamă intervenția psihologului. Analogia mi se pare cu atît mai justificată, cu cît în sfera manifestărilor psihice intervenția se dovedește și mai dificilă, datorită, lipsei acelor probe materiale de control, adevărate puncte de sprijin ale fiziologiei și specialităților clinice. Sînt consternat în fața valului de diletantism prăvălit peste teritoriul psihologiei, de numărul celor erijați în psihologi. A devenit domeniul unde mișună impostura și erorile, faptul, în sine, fiind pernicios și capabil să compromită psihologia. Nici chiar orice psiholog cu diplomă nu poate fi adoptat să lucreze în sport (fără să mai vorbim de acei vulgarizatori omniprezenți, care aruncă asupra sportivilor niște cuvinte vestejite și pretind că fac pregătire psihologică), ci numai acei ce ajung să cunoască bine fenomenul sportiv, să asimileze sistemele de lucru proprii domeniului, să pătrundă în intimitatea relațiilor și situațiilor specifice, să cunoască oamenii, evoluția personalității și a problematicii lor. Abia la cîteva luni sau chiar ani, după ce psihologul și-a asumat responsabilitatea, activitatea sa se va solda cu rezultate deosebite.

— Deci, psihologul ar trebui să se alăture cuplului antrenor-medic?

— Da. Antrenamentul sportiv trebuie din ce în ce mai mult încredințat unei echipe de specialiști cu profiluri diferite. **Psihologul este unul dintre acestia, menit să contribuie prin mijloacele sale specifice la testarea, la descoperirea deficiențelor ascunse ale psihologiei sportivului, la anticiparea sub același unghi, a perspectivelor sale. Deși, performanța sportivă pare din exterior ca avînd resorturi pur fizice, determinismul ei esențial rămîne factorul spiritual.**

— În lumea sportului, pregătirea psihologică trebuie să rezolve aspecte cu nuanță individuală și colectivă. Cum va introduce psihologul această disociație în activitatea practică a echipei de specialiști din care face parte?

— Psihologul este dator să cerceteze, mai întîi, sportivul pînă la detaliile care permit alcătuirea unei monografii a personalității sale. **Cunoscîndu-l, pînă la o asemenea treaptă, psihologul dobîndește elementele pe baza cărora poate întocmi recomandări pentru perfectionarea antrenamentului, a mijloacelor de educație și a regimului de viață.** Iată acum și o latură colectivă a pregătirii psihologice: selecția și alcătuirea echipelor. **În sensul vizat, psihologul trebuie să depisteze dispozițiile spre cooperare a indivizilor, sau eventualele blocaje de ordin psihic ce pot caracteriza anumite personalități sportive.** Succesul brazilienilor în Suedia (la campionatul mondial din 1958), s-a datorat, în parte, și selecției componentilor echipei de către un psiholog. El a adoptat măsuri, aparent paradoxale, eliminînd jucători mari, personalități deosebite și preferînd persoane **compatibile din punct de vedere psihologic, omogene, inclinate spre colaborare. În sporturile de echipa a devenit necesară gruparea acelor indivizi capabili să compună un adevărat organism psiho-social.** Doar, psihologul poate cunoaște perfect individualitatea și are competența necesară modelării ei eficiente. **În corelație cu alte persoane, individul manifestă consonante sau disonante greu de reperat, dar decisive pentru instaurarea sau blocarea relațiilor de colaborare.** Un sportiv declară că este dispus să colaboreze și vrea sincer să facă acest lucru, dar în momentele decisive nu reușește. Psihologul poate pătrunde în straturile profunde ale ființei, poate descoperi acolo, prin probe convingătoare, structurile compatibilității, disonanțelor, sau blocajelor dintre indivizi.

— V-am ruga să dezvoltați afirmația, după care nici chiar orice specialist în psihologie, nu poate da o rezolvare corectă problemelor psihologice din sfera sportului.

— **Nu orice psiholog este un personalist. Or, fenomenele psihice specifice sportului și sportivului sînt, în special, de competența acestora și mai mult chiar, reclamă intervenția unor psihoterapeuți. Așa-numitul training-autogen, de exemplu, metodă derivată prin evoluție din practica yoga, adoptată și utilizată competent în pregătirea sportivilor din alte țări, pretinde din partea celui care o predă pricepere și pregătire excepționale.** În 15—20 de minute se realizează prin intermediul ei o refacere a sistemului nervos, echivalentă cu efectul a 6—8 ore de somn. Dar celelalte organe nu se odihnesc concomitent, nu sînt epurate de substanțele de uzură, nu sînt irigate, nutrite și oxigenate în măsură echivalentă. Apare, astfel, o discrepanță între starea funcțională a sistemului nervos și a celorlalte aparate și sisteme. Reacționalul a metodei, ignorarea efectelor ei profunde pot declanșa tulburări serioase. Iată pentru ce, cu licența metodei nu poate fi autorizat decît un specialist subtil.

— Acceptiunea curentă la noi a pregătirii psihologice a fost „apelul mobilizator". Vine cineva la sportivi înainte de competiție și le spune: „Azi va trebui să luptați ca niciodată (la competițiile trecute și la alte viitoare, indemnul a fost sau va fi același). Este o competiție importantă și va trebui să cîștigăm. Respectați sarcinile antrenorilor și dăruiți-vă. Nici nu concepem să fiți învinși, adversarii n-au decît tot două picioare și două mîini ca și voi" (depinde, dacă sportul respectiv se face cu mîinile sau cu picioarele). Prezenta schemă poate fi apreciată drept modalitate a pregătirii psihologice?

— Marile competiții provoacă sportivilor adevărate furtuni emoționale, stări psihice critice de supraîncordare, apatie sau demobilizare. **În asemenea perioade, psihologul trebuie să fie la fel de alertat și să lucreze mînă-n mînă cu antrenorul. Este bine ca el să vegheze asupra climatului în care se pregătesc și se desfășoară marile competiții, deoarece are posibilitatea să descopere, să influențeze favorabil sau să prevină conflictele lăuntrice, stările nevrotice, demobilizarea și toate celelalte stări psihice cu rezonanță negativă asupra randamentului. În aceste circumstanțe el apare în postura de psihoterapeut, acționînd cu mijloace de detectie și de corectie subtile. Prin comparație, maniera utilizată o consider brutală și situată în afara conceputului de pregătire psihologică.**

— Efectul unei reale pregătiri psihologice se poate transfera favorabil și asupra profilului moral al sportivului?

— Am afirmat în numeroase ocazii ajutorul substanțial pe care psihologia îl poate da moralei. **Dar, acest posibil transfer pozitiv nu trebuie exagerat și, mai ales, noțiunile nu trebuie echivalate.** Cei care escamotează granițele și formulează, direct, psihologiei cerințe finale de ordin etic, greșesc.

— Notorietatea și gloria dobîndite prin sport sînt trecătoare. Cînd, datorită vîrstei, sportivul părăsește arena performanțelor el intră treptat în penumbra atenției opiniei publice. Această schimbare, deseori bruscă a datelor existenței individului nu rămîne fără urmări și determină fenomene și complexe sufletești de proporțiile unei crize.

— În cazul sportului, aspectele psihologice îmbracă uneori un caracter particular. Existența de sportiv este tranzitorie. **Cei ce lucrează cu sportivii n-au voie să uite acest dat esențial și în funcție de el, au datoria să mediteze și să se preocupe de perspectiva vieții individuale, să-i determine și pe ei să reflecteze asupra chestiunii.** Un tip cu 8 clase elementare, care a fost celebru, și se trezește după abandonarea activității sportive într-o postură mult mai puțin confortabilă decît înainte, poate avea sentimente de frustrare, stări de dezechilibru lăuntric, fenomene critice capabile să declanzeze și să întrețină un proces de abrutizare. **Alternativa există și nu trebuie ocolită în discuție. Prevăzută și întîmpinată cu tot cortegiul de măsuri necesare ea poate fi evitată.** Iată, o altă, circumstanță în care intervenția psihologului se poate dovedi salutară.

— Pentru final, vă rugăm să ne spuneți, în sinteză, care sînt rostul, aspirațiile și potențialul psihologiei sportive.

—Psihologia, în general, militează pentru echilibrare sufletească, este partizana **OMULUI TOTAL, a individului** dezvoltat pluridimensional. **Această ramură a științei despre om propune și argumentează o formulă de viață armonioasă, opozabilă exceselor de tot felul (ascetism, fanatism etc.), formulă care să capteze toate coordonatele vieții individului: intelectuală, fizică, culturală, biologică, orientate convergent spre obiectivele de ordin profesional.**

Pagină realizată de
Romulus BALABAN

PSIHOLOGUL ȘI PSIHOTERAPEUTUL VOR LUCRA, ÎN VIITOR, ALĂTURI DE ANTRENOR ȘI MEDIC

dr. Ion BÎLCEA
psihiatru – Cluj

— În calitate de psihoterapeut, care se ocupă de cîțiva ani și de aspectele pregătirii psihologice a sportivilor, vă rugăm să vă referiți, mai întîi, la stadiul actual al problemei.

— ÎN SPORT AU FOST INVESTIGATE, PÎNĂ ACUM, DE CĂTRE OAMENII DE ȘTIINȚĂ, MUȘCHII, OASELE, MARILE FUNCȚII, DAR NU AU FOST ABORDATE (decît, cel mult sporadic, tangențial și superficial) CREIERUL, PSIHICUL SPORTIVULUI. În ultima vreme, în numeroase țări pregătirea psihică a sportivilor capătă profunzime și nuanțare. Încă din 1963, Antonelli vorbea despre psihologia și psihopatologia sportului, iar peste un an, tot el, împreună cu Venerando lansau o altă noțiune, legitimată de un conținut propriu: psihofarmacologia sportivă. INVITAREA ÎN ARENA SPORTIVĂ ȘI A PSIHIATRULUI ÎN CALITATE DE PSIHOTERAPEUT ALĂTURI DE ANTRENOR, MEDIC ȘI PSIHOLOG NU TREBUIE SĂ MIRE.

— Ziarul „Sportul" dorește să dezbată problema pregătirii psihologice, cu intenția de a reîmprospăta noțiunea veștejită de diletantism, de a-i reda prerogativele compromise prin vulgarizare și, de a restabili primatul competenței. Observăm că, de la început, dumneavoastră ați introdus o delimitare netă între psiholog și psihoterapeut, pledînd în subtext pentru participarea concomitentă a celor doi specialiști. Vă rugăm să motivați.

— Participarea a două specialități oarecum înrudite în chestiuni de pregătire psihologică, subliniază și mai mult complexitatea problemei și seriozitatea necesară în abordarea ei. În psihiatria modernă se lucrează combinat: psihologul alături de psihoterapeut. Psihologul are un sumum de competență pentru operațiunea de analiză, psihoterapeutul realizează sinteza, utilizînd datele anterioare și aplicînd metode speciale, pe care numai el are calificarea și dreptul să le practice. PSIHOLOGUL ȘI PSIHOTERAPEUTUL SÎNT DOI OAMENI DE ȘTIINȚĂ CARE LUCREAZĂ PE DOMENII LIMITROFE, DAR TOTUȘI DISTINCTE, UNUL ÎN PRELUNGIREA CELUILALT, FIECARE CUNOSCÎND ȘI TERITORIUL ALATURAT, DAR GIRÎND AUTORITAR NUMAI ASUPRA CHESTIUNILOR DE STRICTĂ SPECIALITATE. PSIHOTERAPEUTUL ESTE PRACTICIANUL, CEL CARE DĂ ASISTENȚĂ PROPRIU-ZISĂ, UN FEL DE SCULPTOR AL SUFLETULUI OMENESC. Utilizarea metodelor sugestive, metodelor de relaxare și catartice nu poate fi decît apanajul psihoterapeutului. Restul elementelor care mai intră în aria acestei componente a pregătirii sportivilor revine antrenorului, care trebuie să cunoască în mod real și elemente de psihologie.

— Vă rugăm să enumerați metodele speciale pe care psihoterapeutul le consideră utile și avantajoase în sportul de performanță.

— ELE SE ÎMPART ÎN 3 GRUPE: METODE SUGESTIVE (HETERO-SUGESTIA — HIPNOZA ȘI AUTOSUGESTIA); METODE DE RELAXARE CARE CUPRIND: AUTORELAXAREA CONCENTRATIVĂ (TRAININGUL AUTOGEN — SCHULTZ, FORMULA CLUJEANĂ A RELAXĂRII), HIPNOZA ACTIV GRADUATĂ, EXERCIȚII PSIHICE SPECIALE (FORMULE INTENȚIONALE, FORMULE ORGANO-SPECIFICE, EXERCIȚII REPREZENTATIVE SIMPLE, EXERCIȚII DE REPREZENTARE MINTALĂ); ȘI, IN SFÎRȘIT, METODE CATARTICE (NARCOCATHARZISUL, HIPNOCATHARZISUL ȘI DINAMICA DE GRUP). La orizont au mai apărut și altele, pe care timpul le va omologa, poate.

— Cred că cea mai cunoscută, mai răspîndită și una dintre cele mai fertile metode psihoterapeutice, aplicate în sportul de performanță, este autorelaxarea concentrativă, trainingul (antrenamentul) autogen, cum a denumit-o Schultz, autorul ei sau antrenamentul psihotonic cum îi spun francezii. De aceea vă rugăm să-i fixați identitatea.

— În ultimul timp, tehnicile de relaxare s-au afirmat tot mai mult, se înmulțesc necontenit domenille lor de aplicare. Congresul mondial de psihiatrie de la Montreal (1961), Congresul dedicat problemelor relaxării de la Strassbourg (1962), precum și recentul Congres Mondial de psihoterapie de la Wittel și cel internațional de la Barcelona au acordat un loc important terapiei prin relaxare și în special trainingului autogen.

TRAININGUL AUTOGEN CONSTITUIE MODELUL ȘI MATRICEA CELORLALTE METODE DE PSIHOTERAPIE PRIN RELAXARE. Schultz a publicat recent a 11-a ediție germană a lucrării sale, tradusă și în limbile franceză, engleză, spaniolă și japoneză. Introdus ca metodă de psihoterapie în programul a numeroase universități din Europa, trainingul autogen cunoaște astăzi o largă răspîndire și apreciere deoarece, prin contrast cu celelalte metode de psihoterapie, el se adresează simultan funcțiilor psihice și somatice integrate armonic. PRINTR-UN ANTRENAMENT PROGRESIV, SISTEMATIC ȘI RIGUROS, SUB ÎNDRUMAREA UNUI PSIHOTERAPEUT, SUBIECȚII DOBÎNDESC ÎN 5—6 LUNI UN AUTOCONTROL DESTUL DE BUN ASUPRA FUNCȚIILOR PSIHICE, VEGETATIVE ȘI ASUPRA TONUSULUI MUSCULAR (în 2—3 luni se realizează un fel de ucenicie, iar după 8—9 luni autocontrolul devine foarte bun). Metoda este avantajoasă angajînd responsabilitatea subiectului, conferindu-i un rol activ și eliminînd în mare măsură, raportul de dependență subiect-psihoterapeut. Fiecărui exercițiu sau faze îi corespunde o formulă verbală, care-i simbolizează conținutul. Cum s-ar putea explica acțiunea acestor formule asupra unor funcții psihice și neurovegetative? Limbajul, adică cel de al doilea sistem de semnalizare, este pentru fiziologia pavloviană o condensare simbolică și semnificativă de trăire psihoorganică, care se exprima înainte prin limbajul corpului. EDUCAȚIA ȘI MATURIZAREA NERVOASĂ A OMULUI TRANSFERĂ ȘI CONCENTREAZĂ TOATE ACESTE EXPERIENȚE CORPORALE ÎN EXPERIENȚA VERBALĂ; DAR, ESTE FOARTE PROBABIL CĂ LIMBAJUL SĂ RAMÎNĂ ÎN MOD INCONȘTIENT IMPREGNAT, CU COMPONENTE NEUROORGANICE, CARE SE REDESTEAPTĂ ȘI SE MANIFESTĂ ÎN TIMPUL FORMULARILOR GÎNDITE. Opinia de mai sus, aparținînd lui Durand de Bousingen, se completează cu altele. Corpul este un instrument de exprimare a psihicului prin gesturi de o manieră mai directă și mai expresivă decît prin limbaj. TONUSUL MUSCULAR, CARE PREPARĂ ȘI DIRIJEAZĂ GESTUL, NU REPREZINTĂ DOAR SUBSTRATUL TEHNIC AL ACESTUIA, CI ESTE GESTUL TRECUT LA PERSOANA ÎNTÎI ȘI INVESTIT CU „SENS" DUPĂ FORMULAREA LUI AJURIAGUERRA. Ca atare, tonusul muscular constituie puntea dintre afectivitatea ființei și lume. ACESTUI DIALOG TONICO-EMOȚIONAL II ACORDA MARE ATENȚIE UNELE DINTRE TEHNICILE DE RELAXARE. Prin intermediul lui are loc redescoperirea schemei corporale proprii, redescoperire care permite, într-o anumită măsură, recucerirea propriei persoane. În felul acesta, tehnicile de relaxare eliberează omul de constrîngerile și de limitele expresiei verbale, plasîndu-l pe planul trăirii corporale și restituindu-i, astfel, un instrument prețios.

— Care sînt aplicațiile trainingului autogen? Enumerați, vă rog, efectele sale favorabile sportivilor de performanță.

— APLICAȚIILE TRAININGULUI AUTOGEN, PRECUM ȘI ALE TUTUROR METODELOR DE RELAXARE SÎNT NECLINICE ȘI CLINICE. DE ALTFEL, J. H. SCHULTZ SUSȚINE CĂ METODA LUI SE ADRESEAZĂ, ÎN PRIMUL RÎND PERSOANELOR NORMALE ȘI VIZEAZĂ AUTOLINIȘTIREA ȘI ATENUAREA REZONANȚELOR AFECTIVE. Poate fi utilizat și preventiv la persoanele cu profesii ce au un coeficient sporit de emoționalitate (actori, profesori, oratori etc.). Metoda le recondiționează atitudinea tonică, îi debarasează de paratonii (rigiditate, crispare), și îi conduce spre o stare de tonus echilibrat, denumită eutonie.

Se vorbește frecvent despre neliniștea omului contemporan, de influența ritmului vieții moderne asupra ritmurilor biologice vitale, care își pierd rostul și sînt tulburate. Ca remediu, psihofarmacologii moderni au realizat relaxantele și tranchilizantele (gen meprobamat), oferind contemporanului neliniștit „un pahar de cognac tabletat" după expresia lui Walter Schultze. AM UITAT DE ATARAXIA ANTICILOR, ACEA STARE ÎN CARE INDIVIDUL PUTEA SĂ ÎNTÎMPINE CALM, CU SUFLETUL LIBER DE ORICE PRESIUNE, EVENIMENTELE CELE MAI NEOBIȘNUITE, SAU MAI DRASTICE. ACEASTĂ STĂPÎNIRE DE SINE, ACEASTĂ FORȚĂ DE AUTOCONTROL O DOBÎNDEAU EPICURIENII, acum 2 000 de ani, PRIN ANTRENAMENT ȘI PRIN MODIFICAREA STRUCTURII PERSONALITĂȚII. ÎN TIMP CE FILOZOFIA GREACĂ TINDEA SPRE REALIZAREA ATARAXIEI PRINTR-UN EFORT MORAL, OMUL CONTEMPORAN ÎNCEARCĂ SĂ O DOBÎNDEASCĂ PRIN TABLETE.

TRAININGUL AUTOGEN ARE INFLUENȚE DEOSEBIT DE FAVORABILE ASUPRA SPORTIVILOR DE PERFORMANȚĂ, CONTRIBUIND, ÎN PRINCIPAL, LA REGLAREA STĂRILOR EMOTIVE ȘI LA PĂSTRAREA ENERGIEI NEUROPSIHICE PRECOMPETIȚIONALE, ATÎT DE MULT CONSUMATĂ ÎN CONDIȚII DE STRESS (eforturi fizice intense plus ridicarea tensiunii emoționale). Echilibrarea afectivității are repercusiuni favorabile asupra comportamentului, claritătii gîndirii și controlului psihomotric, suplețea și precizia acțiunilor sporesc, iar calmul și relaxarea cresc rezervele de energie fizică și psihică, TRAININGUL AUTOGEN AR AVEA, DECI, UN EFECT DE OPTIMALIZARE ÎN NUMEROASE DIRECȚII. Crescînd capacitatea generală a organismului în vederea adaptării funcționale la solicitări intense și rezistența somatică față de agenții streesanți, ei reprezintă una dintre cele mai recomandabile metode psihoterapeutice pentru specificul sportului de performanță. De altfel, metodele de relaxare sînt utilizate în Statele Unite și în Uniunea Sovietică pentru pregătirea cosmonauților.

— Ați numit la început numeroase metode psihoterapeutice aplicabile sportivilor de performanță. Vă rugăm să vă referiți și la metoda dinamicii libere de grup.

— În cadrul unui colectiv mic, cum întîlnim, de exemplu, în sporturile de echipă, se adună în forul interior al oamenilor și bune și rele. Suspiciuni, ură, dragoste, frică, manifestări egoiste în detrimentul intereselor generale, care mocnesc perturbînd relațiile de solidaritate necesare. PSIHOTERAPEUTUL DECLANȘEAZĂ ȘI CONDUCE ACESTE DISCUȚII LIBERE DE GRUP ÎMPINSE PÎNA LA SINCERITATE TOTALĂ, LIMITĂ IMPOSIBIL DE OBȚINUT ALTFEL, ÎN TIMPUL CĂREIA SE ELIMINĂ REZIDUURILE SUFLETEȘTI, SE SCALPEAZĂ RĂUL CARE PREJUDICIAZĂ COLECTIVITATEA, SE DĂRÎMĂ DESPĂRȚITURILE INVIZIBILE DINTRE OAMENI, SE DESCARCĂ, ÎNTR-O ATMOSFERĂ FĂRĂ NIMIC CONVENȚIONAL, TOATE AFECTELE ȘI IDEILE CONTRADICTORII. ACEASTĂ EXPURGARE GENERALĂ, ACEASTĂ BAIE ÎN APELE RECI ȘI LIMPEZI ALE ADEVĂRULUI PURIFICĂ GRUPUL, REDÎNDU-I SĂNĂTATEA ȘI UNITATEA MORALĂ. PENTRU SPORTURILE DE ECHIPĂ, PSIHOTERAPIA DE GRUP, ACEST GEN DE CHIRURGIE SUFLETEASCĂ, PE CARE NU O POATE EFECTUA DECÎT PSIHOTERAPEUTUL, POATE FACE MAI MULT DECÎT METODELE DE RELAXARE.

— În metodica de antrenament a sportivilor, noțiunea uzitată, curentă, substituentul conceptului de pregătire psihologică, este pregătirea moral-volitivă. Cum o apreciați?

— Ea reprezintă o concepție îngustă, insuficientă, care reduce universul psihic la două dintre componentele sale.

— Psihologia sportivă este o realitate în dezvoltare. Consolidarea și evoluția ei, atestate de către realizările obținute în atîtea țări, de metodologia pe care ați descris-o succint, de prefigurarea unor subdiviziuni (psihopatologia și psihofarmacologia sportivă), pretind soluții practice și prompte pe care sportul să le resimtă favorabil. Aveți de făcut propuneri în acest sens?

— CALIFICAREA ȘI PERFECȚIONAREA DE CADRE. PLEDEZ, DE ASEMENEA, PENTRU ÎNFIINȚAREA UNUI (UNOR) CABINET (E) DE PSIHOTERAPIE SPORTIVĂ.

— Ați amintit, la început, de formula clujeană a relaxării. Termenul ne sugerează rodul strădaniilor dumneavoastră, nu lipsit, desigur, și de un coeficient de originalitate.

— Cîțiva specialiști din Cluj manifestă un interes vechi și substanțial față de pregătirea psihică a sportivilor. ÎN SPIRITUL LOR ȘI PE BAZA EXPERIENȚEI NOASTRE AM PRECONIZAT MAI MULTE METODE PENTRU REGLAREA ȘI AUTOREGLAREA STĂRILOR PSIHICE ȘI ÎN SPECIAL A EMOTIVITĂȚII SPORTIVULUI, CÎT ȘI PENTRU COMBATEREA PSIHOPATOLOGIEI PRECOMPETIȚIONALE. Formula denumită „clujeană" a rezultat din coroborarea observațiilor noastre, cu ale altor autori, din studiul altor metode de relaxare, fiind mereu perfecționată pe parcursul celor 5 ani de practică și adaptată recent caracteristicilor activității sportive. Completată cu alte exerciții, pe care le-am denumit „exerciții psihice speciale", ea este o metodă mai elastică, mai adaptabilă particularităților psihice ale diferiților subiecți, prin comparație cu natura sintetică a trainingului autogen — Schultz, de multe ori generator de dificultăți, dacă nu chiar de rezistență din partea unor subiecți.